



# 长沙伢子张博恒：从小哭包变身“六边形”战士

长沙晚报全媒体记者 赵紫名

长沙伢子张博恒小时候在同龄人中并不突出，他经常因为训练太累和比赛成绩不佳而哭，并且张博恒对于未来也没有什么远大的志向。但在16岁经历过一次大伤后，张博恒突然领悟了体操对于他的意义，“我觉得要对自己的身体负责，要对体操这个事业负责。”

## 3岁踏进体操馆，训练比赛都在哭

2000年3月4日，张博恒出生在长沙。小时候的张博恒特别活泼好动，协调能力和平衡能力很好，于是有人跟张博恒的妈妈肖蓉说，你孩子可以去练体操呀。于是张博恒在3岁的时候，就走进了长沙市体操学校，而带他的教练，正好是奥运体操冠军李小鹏的启蒙教练邱琦。

“最开始训练还是挺开心的，因为也不用练，就是玩儿，可是到了我五六岁开始记事的时候，就只记得自己天天都在哭了，去训练要哭，去读书也要哭。”不仅是训练时哭，比赛时也哭，张博恒回忆：“我小时候特别恐高，到什么地步呢，单杠比赛我都不敢比，我觉得太吓人了，就只能在底下哭，最后还是教练鼓励了半天，我才上去转了两圈，下来还是接着哭。”

虽然是“小哭包”，但对于训练，张博恒却是从不服输。从天赋上来说，张博恒不如他的师兄李小鹏，他更像一个努力型的选手。”邱琦说。

2010年，张博恒参加省运会，在现场观摩的陈伟教练一下子就看上了这个小孩，“张博恒当时才10岁，但在场上表现得比较沉稳。”

省运会后，张博恒进入省队集训，陈伟教练说：“我看他腿部力量可以，鞍马的支撑也不错，吊环的力量也有，这个孩子以后的全能应该有很大发展空间。”



幼年张博恒 资料图片



张博恒在个人全能决赛中。 新华社发

## 一次大伤，让他彻底改变自己

进入省队后，张博恒眼界依旧没有打开，由此个人的进步也比较慢。过了几年，在一次全国比赛中，张博恒在64个人参加的全能项目中，只排到62名。

如果故事这样发展下去，可能现在张博恒就不会被大众所熟知，然而16岁的一次受伤，让这个“小哭包”迅速长大了。一个长达八厘米的骨折创面，至今还在他的小腿上留下了清晰的痕迹。

肖蓉回想起这段故事忍不住流泪，“他的腿摔断了以后回到家里休息，非常消沉，我的亲戚朋友来看他，他躲在房间不出来。后来我问他是不是因为腿摔断了担心自己

以后的路，他也不做声，我说带他出去散散心，他也不想去。过了几天他还是这样，我就在房间里单独骂了他一顿，我说你如果这样的话，就什么都干不成了，腿摔断了也没关系呀，等伤好了还可以继续呀，后来我俩在房间里一起抱头痛哭。”

第二天张博恒告诉肖蓉，他要回省队。回想起这段经历，张博恒说：“受伤的那段时间是我经历过的最大的一次挫折，也使得我对于体操有了更深层次的认识与理解，让我真正意识到我应该负起责任。在那之后，我觉得练体操就没有那么苦了，我想要不断进步，不断提高。”

“知道结果的时候，我还是挺失落落的，谁不想参加奥运会呢？”张博恒不断安慰自己，“虽然有些遗憾，但我觉得这更多的是一次磨炼，在备战奥运会过程中，我学习到太多的东西，看到了最顶级运动员是如何备战的，是怎样调整好自己的状态与心理的，我觉得这是非常好的学习过程。”

调整好心态后，张博恒开始更刻苦地训练。皇天不负苦心人，进入巴黎奥运周期，张博恒斩获多项冠军，成为中国体操男团名副其实的领军人物，这一次巴黎奥运会，他也是作为队长出战。

承载着巨大责任的张博恒没有让人失望，他从当年的一个“小哭包”变身为国家队的“六边形”战士，在男团资格赛、决赛以及个人全能决赛比了18套动作，只出现一个失误，为中国队拿下团体银牌，个人也斩获个人全能银牌。

## 无缘东京，却蜕变为全能“一哥”

张博恒在此后的成长速度非常快，他18岁进入国家集训队，陈伟教练也一同进入，担任张博恒的主管教练。2018年到2020年，张博恒每天都训练到晚上八九点，最后一个才出训练馆。

2021年，张博恒开始崭露头角。5月，他在全体操锦标赛暨东京奥运会选拔赛、第十四届全运会体操资格赛中，斩获男子自由操金牌，以及男子团体、全能2枚银牌，并成功入选中国体操队的奥运集训队大名单。

进入奥运集训队大名单后，张博恒的表现依旧突出，在队内的两次选拔测验赛中，张博恒第一次获得第二，第二次则是拿下第一，展现了“全能王”的风采。但在2021年7月3日中国体操男队公布的奥运参赛名单中，张博恒却遗憾落选，未能进入正式比赛名单。

“知道结果的时候，我还是挺失落落的，谁不想参加奥运会呢？”张博恒不断安慰自己，“虽然有些遗憾，但我觉得这更多的是一次磨炼，在备战奥运会过程中，我学习到太多的东西，看到了最顶级运动员是如何备战的，是怎样调整好自己的状态与心理的，我觉得这是非常好的学习过程。”

调整好心态后，张博恒开始更刻苦地训练。皇天不负苦心人，进入巴黎奥运周期，张博恒斩获多项冠军，成为中国体操男团名副其实的领军人物，这一次巴黎奥运会，他也是作为队长出战。

承载着巨大责任的张博恒没有让人失望，他从当年的一个“小哭包”变身为国家队的“六边形”战士，在男团资格赛、决赛以及个人全能决赛比了18套动作，只出现一个失误，为中国队拿下团体银牌，个人也斩获个人全能银牌。

国家/地区	金牌	银牌	铜牌	总计
1 中国	8	7	3	18
2 日本	8	3	4	15
3 澳大利亚	7	4	3	14
4 法国	6	9	8	23

截至8月1日2时30分

## 长沙家人朋友和教练集体观战个人全能决赛

### “张博恒尽力了，他是最棒的”

长沙晚报7月31日讯(全媒体记者 赵紫名)“仔仔，妈妈爱你，相信你是最棒的宝贝。”在男团决赛结束后，肖蓉给儿子张博恒发了一条信息。7月31日晚，当长沙伢子张博恒踏上个人全能决赛赛场时，肖蓉跟着家人、朋友再次守候在电视机前，为万里之外的张博恒加油。

在7月30日凌晨中国队错失男团金牌后，肖蓉也没休息得太好，一方面是担心张博恒，“给他发信息，主要是想平复一下他的心情，让他感受到家人是他最坚强的后盾，也希望他不受团体比赛的影响，比好今天的全能，争取把属于他的全能冠军拿下来。”

随着比赛的开始，张博恒的家人朋友都在默默等待他的出场。当第一项自由操张博恒出现失误，只得到13.233分时，大家都发出了叹息声，张博恒母校长沙市体操学校校长陈怡无奈地说：“前面男团资格赛和决赛，张博恒上了12套动作，真的是有点累了。慢慢来吧，希望他能调整过来。”

好在第二项鞍马和第三项吊环，张博恒都顺利地完成了动作，总分也跃居至第五位，距离头名冈慎之助只差0.8分。第四项跳马，张博恒又追回0.2分。

“他的状态越来越好了，真的是稳住了。”经过一开场的郁闷，家人朋友的情绪也慢慢开始高涨起来。

“最后两项单杠和双杠都是他的强项，只要不失手，金牌就还有戏。”陈怡在分析场上形势的时候，也在排解自己的紧张情绪。

第五项双杠，看到张博恒再次顺利完成时，在场的媒体都感慨，“张博恒真的是顶住了，感觉他都到极限了，看得人想哭。”

肖蓉说，“张博恒排名前三，分差也在0.4分之内，冠军争夺基本在三人之间展开。排名第三的张博恒压轴出场，此刻他需要跳到14.9分才能夺冠，大家的心都悬到了嗓子眼，‘15分！15分！’‘哎呀，不敢看了。’”

当张博恒顺利完成动作，稳稳站住时，大家爆发出热烈的掌声，等待打分的过程是漫长的，每个人都期待着最好的结果，只可惜，最终14.633的分数打出时，大家只能发出惋惜的声音。

“他后面真的发挥得很好，要是第一项没失误就好了。”妈妈肖蓉赛后说，“还是希望他后面再努力吧，争取单杠上有所收获。”

## 三角梅

剑君

这天，散步，顺便替妻子去小区取快递，是个长条形的黄色纸箱子。回到家后，妻子找来剪刀，迫不及待地打开纸箱，里面是名叫“三角梅”的植物。

路上几经折腾，加之缺少阳光雨露滋润，三角梅的枝叶有些萎靡。我走进卫生间，拎起塑料桶去接水，方便妻子浇水。但妻子没有给换好盆的三角梅浇水，而是以没有商量的口气提醒我：不要乱动她的东西。她拿起剪刀，埋着头，在三角梅的枝叶间，痛快地“咔嚓、咔嚓”起来。剪去一些枯枝枯叶后，她又嘱咐我：“现在还不能浇水，当下它们需要的是控水、控肥。”

坊间有“养花的尽头是三角梅”一说，其意思是三角梅比较贱，比其他花好种养，如果一个人连三角梅都养不好，以后就真的不再适合“拈花惹草”了。

妻子这些年迷上种花草。我家住一楼，后面有一个院子。一年时间不到，花鸟市场上常见的月季、茉莉、栀子花、米兰……妻子都先后买了回来，现场的情况可以用“应有尽有”来形容。花开很美，平日打理却不容易，妻子调整了自己养花的思路。她常在我面前嘟嘴：“还是三角梅好养，不仅少病少灾，粗生粗长的，且开花时间又长又多又好。”

这样三角梅就名正言顺地占据院子大部分的江山。三角梅对我来说不陌生，在一些城市的街道，一些人家的院墙内没少见过那种形形的花朵。尤其是那年与同事去印尼巴厘岛旅游，在街道中央的绿化带里，三角梅这个花种随处可见。当时正值盛花期，一丛丛或紫或红或白色的三角梅十分养眼，人车来往其间，有清新怡然之感。

“几折老藤攀着笑，三尖清瓣印唇香。”三角梅开花后，一朵朵紫红的花，密密匝匝在

## 致敬那些『双抢』

王宏

驱车笔直宽阔的省道，烈日下，油砂路愈发乌黑发亮。不由自主地，我打开转向灯，靠边停车，按下右车窗，拿出手机，“咔嚓”连续拍照——不远处，几丘小水田里，几个中年妇女，头戴草帽，脸裹纱巾，臂戴袖套，弯着身子，右手很有节奏地栽插着秧苗，偶尔直起腰望向远方，很快又埋头好一阵，一笔一画，在薄薄的水面写下一行行新绿。

哦，“双抢”！三四十年来，我亲历了一场场血与火的考验。同样骄阳似火的底色，城市钢筋水泥的丛林，差点遮挡了那个年代、那段岁月，那盛夏七月抢收抢种的“双抢”场景。于我们，少年时期的励志教科书，一则是课堂上老师教的，一则是稻田里“双抢”教的。

东方泛着鱼肚白，酝酿了一个夜晚的凉风，一片一片、不紧不慢、均匀地滑过来，有些吝啬。竹板床上，我睡得正香。“宏妹子，起来，快起来，趁早上天气凉快去割禾啦！”母亲催声急，迷迷糊糊的我，头脑顿时清醒，虽十二分不情愿，不起来肯定不行，嘴角流出梦里浸泡过的丝丝口水，眼角还揉出一些尚未“熟透”的眼屎。“妹子”是那时乡下大人对细仔子，乃至对长大成人的晚辈的习惯称呼，不管你是男孩还是女孩，都唤作“某某妹子”。老兄大我五岁，自然懂些事，已经先我起床，弟弟小两岁，自然也不敢违抗母亲，紧随起来，妹妹比我小五岁，独女、玄妹，自然可以多睡一会。我们出早工，她一般陪母亲“守

城”。母亲在家煮饭，做早餐，还必须把猪圈里四五头家伙安顿好，白天才能安心心下地抢农时。

犹如行军打仗，兄弟们牙都没刷，舀一瓢凉水，马马虎虎洗把脸，像一年级学生写错铅笔字，拿起橡皮擦毫无章法一顿狂擦，那赶时间、抢农时的节奏，已经顾不上眼皮跟口水是不是洗干净了。

那时家里种了六亩多责任田，远近四丘，当天赶早去割稻子的是最远也是最大的一丘，记得叫作“毛镰丘”，有两亩四分大，大概因形如弯曲的镰刀而得名，紧紧绕着村里最大的水塘——五杉大塘。该大水塘有五个尖角，状如莲花，塘的面积究竟多大，至今不清楚，反正也弄不清了，十多年前已化身工业园区。

当威力初显的太阳铺满五杉塘水面时，父亲带着我们三兄弟已经“放倒了”大约七八分地的金黄稻穗，该回家吃早饭啦，想想此际短暂的轻松快活，不比树上叽叽喳喳的小鸟逊色。

风，动了，第一次踏上这条小路，兜兜转转将近两个小时，满眼耳塞满耀眼的绿色。阳光炽烈，在山林里，我找到白云出岫的自由。往前走，我感到有一股深沉的寂静蕴含在深绿的深处，红绸带和同心锁在这片绿色的丛林格外引人注目，偶尔有人从身边经过，一人，一对，一群，好奇的，惊讶的，欣喜的，羞涩的，坚定的……寺庙朱门紧闭，门口两座石象都打起了盹。沿着寺庙外围的小道一直走，丈宽的青石板路被雨水浸润成了熟褐色，零落的树叶，碎裂的土石，或青或黄，割人的藤蔓缠上粗壮的大树，鸟儿衔来的各种

种子也在石缝中肆意生长着。

右边的树弯腰把这条小路上的天空挡了起来，幽深又寂静，左边的红墙黑瓦，饱满，热烈，张扬。再看一眼，瓦上草木丰茂，墙上字迹斑驳，角落青苔满地，墙面正在褪色，生命却正在发生。

信步两转，听到流水的响声。脚步加快，有一座石桥连接着上山的台阶，尽头消失在绿林中，风动了，水也动了。我站在桥上，看溪水自山上走来，听见它从脚下路过，流转不息，经朽木、顽石、落叶不改其心，逝者如斯，不舍昼夜。这只是水吗？

麓山的夏

文丽秦

这不是水，这是有温度的江河，也是岳麓山跳动的脉搏。

真正把岳麓山放在心里的人都知道，没有爱晚亭的红枫掩映深绿，没有岳麓书院的儒家道场，没有麓山寺门前金色银杏上飘荡的红绸，没有云麓宫的论道钟鸣，没有埋骨青山的革命先烈，岳麓山，不过一座山罢了。

岳麓山是被湖南人用热水浇灌起来的，一座岳麓山，半部辛亥革命史，地底长眠的烈士，北坡峰上铭刻的湖南精神。

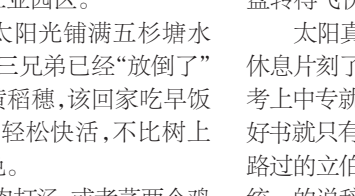
在这里“玉泉之南麓山殊，道林林壑争盘纡”，杜甫行经过。

## 忆乡愁 看振兴

第三届乡村振兴主题征文

投稿邮箱: cswb@163.com

长沙晚报社 长沙县文联 长沙县作协 长沙县融媒体中心



最终如父母所愿，激励着我们三兄妹继续考上中专，淡出“双抢”战场。

今天，种粮大户驾驭着旋耕机、插秧机、收割机纵横驰骋，好不威风。后来得知，开头提到的中年妇女插秧，是因为“甩苗田”地块小、地势低，插秧机无法进军，种粮大户便花钱雇人插秧，估计当下也只有上了年纪的人能赚到这钱了。

“双抢”这本励志教科书早已尘封，图书馆也找不着，我们的子女读不到，他们手里的电子书再博大、再便利，终究取代不了父辈、祖辈们读过的这部“双抢”大书。

致敬，那些“双抢”！

## 播撒

文苑

责编/张辉东 美编/吴志立 校读/肖应林



在这“悠悠一长啸，绝妙两无伦”，朱熹攀登过。

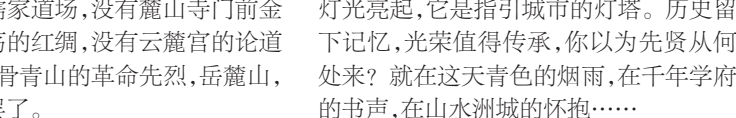
在这里“万山红遍，层林尽染”，指点江山的毛泽东眺望过……

它就这样站在这座城市的中央。白天是安静耸立的山峰，当夜晚来临，麓山的灯光亮起，它是指引城市的灯塔。历史留住记忆，光荣值得传承，你以为先贤从何处来？就在这天青色的烟雨，在千年学府的书声，在山水洲城的怀抱……

一起阅山河·大美长沙

投稿邮箱: cswb@163.com

长沙县文联 长沙县作协 长沙县融媒体中心 主办



生活悟说